

# ピザまん風おから蒸しパン

所要時間 20分

## 材 料

(2人分)



< A >

おからパウダー	15g
米粉	5g
ラカント	10g
塩	少々
サイリウム	3g
ベーキングパウダー	3g

< B >

卵	1個
ヨーグルト	50g
水	35g
糖類不使用ケチャップ	12g

< C >

糖類不使用ケチャップ	適量
とけるチーズ	適量
ハーブミックス	適量

## 作り方

1. ボウルにAを入れてホイッパーでよく混ぜる
2. そこにBを加えてホイッパーでよく混ぜる
3. お茶碗を二つ用意し、そこにゴムベラで生地を半量ずつ流し込む  
※その際、生地と生地の上にCを入れる
4. 電子レンジ600wで3分温める（1個ずつ）  
※3分温めて、中心が生焼けなら10秒ずつ追加する

## 詳細

アレルギー（28品目中）

卵、乳、大豆

糖質量・カロリー

糖質：12.2g カロリー：259kcal（2人分）

参考

YouTube：【糖質オフ】10分で完成！レンジで簡単♪おからパウダーで

ふわもちピザまんの作り方/パサつきゼロ♪しっとりな生地！

低糖質肉まん♪忙しい朝にもぴったり♪【ダイエットレシピ】